

Pielęgniarstwo 9 Apoyando a los mayores



- ☐ Preguntar sobre rutinas diarias (sueño, alimentación, movilidad)
- ☐ Animar a los pacientes a hacer ejercicios suaves
- ☐ Proporcionar soporte de movilidad
- ☐ Cuidado del cuerpo, rutinas diarias, funciones corporales, prevención de caídas

La rutina diaria	<i>(Codzienna rutyna)</i>	La marcha	<i>(Chód)</i>
La higiene	<i>(Higiena)</i>	El bastón	<i>(Laska)</i>
El aseo	<i>(Pielęgnacja)</i>	La silla de ruedas	<i>(Wózek inwalidzki)</i>
El baño asistido	<i>(Pomoc przy kąpiel)</i>	La transferencia (subir/bajar de la cama)	<i>(Transfer (wsiadanie/zsiadanie z łóżka))</i>
El cuidado personal	<i>(Opieka osobista)</i>	Prevenir caídas	<i>(Zapobieganie upadkom)</i>
La hidratación	<i>(Nawodnienie)</i>	Hacer ejercicios suaves	<i>(Wykonywać łagodne ćwiczenia)</i>
El sueño	<i>(Sen)</i>	Levantar(se) con ayuda	<i>(Wstawać z pomocą)</i>
La incontinencia	<i>(Nietrzymanie moczu)</i>	Tomar la medicación	<i>(Zażywać leki)</i>
La movilidad	<i>(Mobilność)</i>	Controlar la alimentación	<i>(Kontrolować żywienie)</i>

1. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| a. la rutina diaria | 1. las actividades de cada día |
| b. el cuidado personal | 2. un apoyo para caminar |
| c. el bastón | 3. subir y bajar de la cama |
| d. la transferencia | 4. el aseo personal |

a-1 b-4 c-2 d-3



2. Notatka wewnętrzna: wsparcie osób starszych w domu (QR: Audio)

Wypełnij luki: higiene, transferencias, caídas, ejercicios, bastón, rutina



Nota interna: Para apoyar a personas mayores, pregunte por su (1) _____ diaria: a qué hora duerme, si bebe agua y si ha comido bien. Revise el aseo y la (2) _____ íntima solo si la persona lo solicita. Antes de levantarse, recuerde usar el (3) _____ o la silla de ruedas y quite alfombras sueltas para prevenir (4) _____.

Recomendación: anime a hacer (5) _____ suaves dos veces al día. En las (6) _____ de la cama a la silla, pida que avise si tiene dolor o mareo. Recuerde la medicación y ofrezca agua si hay poca hidratación.

Notatka wewnętrzna (usługa domowa): Aby wspierać osoby starsze, zapytaj o ich codzienną rutynę: o której godzinie zasypia, czy pije wodę i czy dobrze zjadła. Sprawdź toaletę i higienę intymną tylko wtedy, gdy osoba o to poprosi. Przed wstaniem przypomnij o użyciu laski lub wózka inwalidzkiego i usuń luźne dywaniki, aby zapobiec upadkom.

Zalecenie: zachęcaj do wykonywania łagodnych ćwiczeń (poruszanie kostkami, rozciąganie rąk) dwa razy dziennie. Podczas transferów z łóżka na krzesło poproś, aby dała znać, jeśli ma ból lub zawroty głowy. Przypomnij o lekach i zaproponuj wodę, jeśli nawodnienie jest niewystarczające.

(1) rutina, (2) higiene, (3) bastón, (4) caídas, (5) ejercicios, (6) transferencias

1. ¿Qué preguntas harías para conocer la rutina diaria de una persona mayor y qué medidas tomarías para prevenir caídas en su casa?
- _____

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

- | | Prawda | Fałsz |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. La mujer ayuda a su madre con el cuidado personal y la higiene en el baño. | ☐ | ☐ |
| 2. La madre siempre camina sola en casa y nunca utiliza la silla de ruedas. | ☐ | ☐ |
| 3. Antes de la siesta hacen ejercicios suaves y comprueban que el suelo no tenga obstáculos para prevenir caídas. | ☐ | ☐ |



1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Señora, ¿a qué hora _____ normalmente para empezar la rutina diaria? *(Proszę pani, o której godzinie zazwyczaj pani wstaje, żeby zacząć codzienną rutynę?)*
a. me levanto b. se levanta c. se levantó d. se levantar
2. Para prevenir caídas, siempre le pido que _____ el bastón cuando camina por el pasillo. *(Aby zapobiec upadkom, zawsze proszę panią, żeby używała laski, gdy idzie korytarzem.)*
a. usó b. use c. usas d. usa
3. Después del baño asistido, ¿_____ sentarse en la silla de ruedas sin ayuda? *(Po kąpieli z pomocą, czy może pani usiąść na wózku inwalidzkim bez pomocy?)*
a. puedes b. puede c. pudo d. pueden
1. se levanta 2. use 3. puede

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



Rutina y medicación matutina

- Auxiliar (Marta):** *Buenos días, Don Luis. Antes de ayudarle con el aseo, ¿cómo ha dormido y a qué hora suele levantarse?*
(Dzień dobry, Don Luis. Zanim pomogę panu w higienie, jak pan spał i o której godzinie zwykle pan wstaje?)
- Señor (Don Luis):** *He dormido regular. Suelo levantarme sobre las ocho, pero hoy me he mareado un poco al ponerme de pie.*
(Spałem tak sobie. Zwykle wstaję około ósmej, ale dziś trochę mi się zakręciło w głowie, kiedy wstałem.)
- Auxiliar (Marta):** *Vale, haremos la transferencia despacio: primero se sienta en la cama y luego se levanta con ayuda, ¿de acuerdo? Así prevenimos caídas.*
(Dobrze, zrobimy transfer powoli: najpierw usiądzie pan na łóżku, a potem wstanie pan z pomocą, zgoda? W ten sposób zapobiegamy upadkom.)
- Señor (Don Luis):** *Sí, mejor así. Después me tomo la medicación con un vaso de agua, que a veces se me olvida.*
(Tak, lepiej tak. Potem biorę leki popijając szklanką wody, bo czasem mi się o tym zapomina.)
- Auxiliar (Marta):** *Perfecto: medicación y buena hidratación. Si se ve con ganas, hacemos dos ejercicios suaves y caminamos un poco con el bastón.*
(Świetnie: leki i dobre nawodnienie. Jeśli będzie pan miał ochotę, zrobimy dwa lekkie ćwiczenia i trochę pospacerujemy z laską.)

1. ¿Qué dos cosas pregunta Marta sobre la mañana de Don Luis?
-

6. Mówienie (QR: AI+)

Normalmente, por la mañana suelo... / Para prevenir caídas, es mejor... / Si necesita ayuda, puede usar...



1. En tu trabajo o en casa, ¿qué preguntas haces a una persona mayor sobre su rutina diaria, por ejemplo el sueño, la comida y la movilidad?
2. Un señor mayor tiene miedo de caerse al levantarse y al andar por casa. ¿Qué le recomiendas para prevenir caídas y moverse con más seguridad?

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Hola, soy **Laura**, la coordinadora de la ayuda a domicilio.

El jueves por la mañana voy a visitar a **don Manuel** (83). Dice que por la noche duerme poco y por la mañana le cuesta **levantarse**. En casa camina con **bastón** y tiene miedo de **caerse** en el baño. También toma medicación después del desayuno, pero a veces se le olvida.

¿Puedes ir tú el jueves? ¿A qué hora te va bien? Necesito saber si puedes ayudarle con el **aseo** y con ejercicios suaves.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Puedo ir el jueves a las... / En la visita puedo ayudarle a... / Para prevenir caídas, podemos...*
